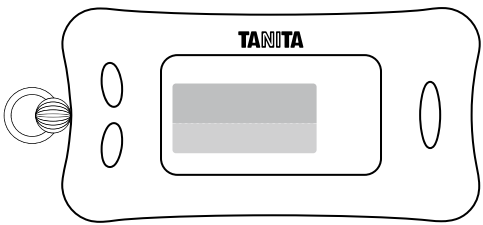
TANITA®

TANITA
健康をはかる

取扱説明書

保証書付

活動量計
AM-132



※本書に記載されているイラストはイメージです。

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

この製品について
◆AM-132について …… 4
◆使い方の流れ …… 5
◆安全上のご注意 …… 6･7
◆内容物の確認 …… 8
◆各部の名称 …… 9

準備する
◆電池を入れる …… 10
◆電池の交換について …… 11
◆設定をする …… 12～19

測定する
◆正しくご使用いただくために
・装着方法 …… 20･21
・ご案内 …… 22
◆測定結果を見る …… 23
・表示画面について …… 24～33
・過去メモリを見る …… 34～36

必要な時に
◆ダイエットサポート機能を使う …… 37･38
◆体重、体脂肪率、減量目標の再設定･確認 …… 40･41
◆設定内容を変更する …… 42
◆女性ダイエットモードを使う …… 43･44
◆月経開始日の再入力 …… 45
◆システムリセットする …… 46

故障かなと思ったら …… 47～49

仕様 …… 50

AM-132について

このたびは「活動量計　AM-132」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本器は、身に着けるだけで一日の**総消費エネルギー量**を測定することができます。
また、効果的な身体づくりをサポートできるように**ダイエットサポート機能**を搭載いたしました。
加えて、**月経周期の管理**を行うことでホルモンバランスに合ったダイエットチャンス日をお知らせします。
一人一人に合った、身体づくりをサポートします。

◆ 総消費エネルギー量

1日24時間で消費したエネルギー量を表示します。

◆ ダイエットサポート機能

減量期間と減量目標を設定することで、一日の総消費エネルギー量の目標値と摂取エネルギー量の目標値を表示します。目標値は1週間ごとに自動で調整されます。

◆ 月経周期の管理

月経開始日を入力することで、過去の月経周期（12回分）と次回の月経日の案内を表示します。
また、女性のホルモンバランスに合わせて、ダイエットチャンス日やリラックス日などをお知らせします。
（月経周期の入力とダイエットチャンスなどの表示は月経周期が21～40日の範囲で安定している方向けの機能です。）

AM-132　使い方の流れ

① 設定する

以下の設定をします。

◆今日の日付　◆時計　◆生年月日　◆性別　◆身長　◆体重
◆体脂肪率　◆女性ダイエットモードON/OFF　◆月経開始日
◆月経周期　◆活動レベル　◆減量目標

⇒P.12～P.19

② 装着する

◆シリコンケースを使い装着する

⇒P.20～P.21

③ 測定する

⇒P.22

④ 測定結果を見る

◆測定結果を見る　◆過去メモリを見る

⇒P.23～P.36

安全上のご注意

この説明書では、本器を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容です。
⚠注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される」内容です。
禁止	してはいけない「禁止」内容です。
必ず守る	必ず守っていただく内容です。
お願い	本器を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	本器の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠警告

禁止

●電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない
→誤飲の可能性があります。
●電池は火中に投じない
→破裂してけがをする可能性があります。

⚠注意

必ず守る

●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う
●けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

取り扱い、保管、お手入れについて

■取り扱いについて

禁止

- ●絶対に分解しない
- ●過度の衝撃や振動を与えない
  →故障の原因になります。

必ず守る

- ●本体をズボンのうしろポケットに入れない
  →破損してけがをする可能性があります。
- ●防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない
  →故障の原因になります。
- ●ストラップなどを持って振り回したりしない
  →当たってけがをする可能性があります。
  →破損する可能性があります。
- ●ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っ掛からないようにする
  →けがをする可能性があります。

■保管について

必ず守る

- ●防水ではないので、湿気の多い所や水のかかる所に保管しない
  →故障の原因になります。

■お手入れについて

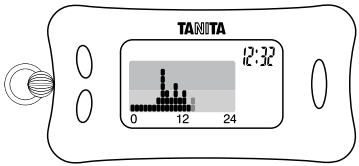
必ず守る

- ●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
  →故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

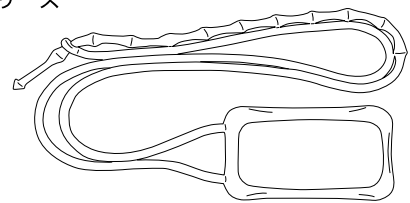
内容物の確認

以下の内容物がそろっているかご確認ください。

①本体



②シリコンケース

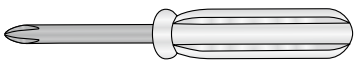


③シリコンケース用ストラップ

④**取扱説明書**（本書:保証書付）

⑤摂取カロリー表

⑥ドライバー

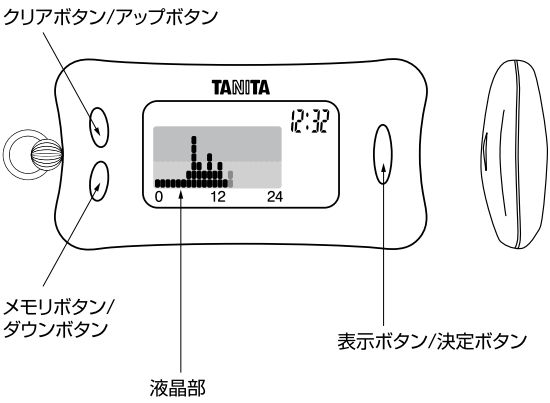


⑦**お試し用電池**（コイン型リチウム電池CR2032×1個）
※お試し用電池のため、電池寿命が短いことがあります。

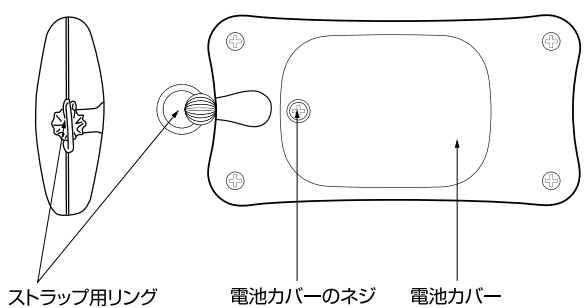
※不足の内容物がありましたら、お客様サービス相談室（フリーダイヤル ☎0120-133821）までご連絡ください。

各部の名称

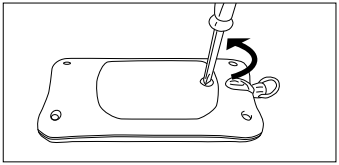
〔表面〕


クリアボタン/アップボタン
TANITA
12:32
0
12
24
メモリボタン/
ダウンボタン
液晶部
表示ボタン/決定ボタン

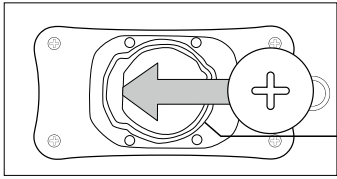
〔裏面〕


ストラップ用リング
電池カバーのネジ
電池カバー

電池を入れる

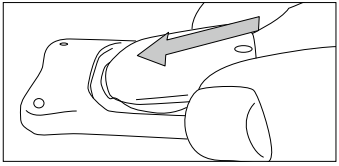


①本体裏面の電池カバーのネジを、付属のドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使ってゆるめて、外す。

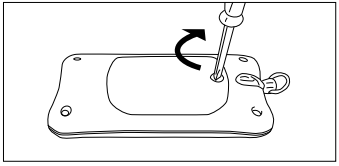


②電池（CR2032）を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



③電池カバーを矢印の方向から先に入れる。



④電池カバーのネジをしっかりと締める。

設定表示になります。初期設定を行ってください。

⇒本書P.12参照

電池の交換について

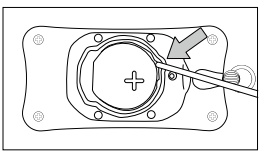
◆電池を交換したときは、再度、初期設定を行ってください。⇒本書P.12参照

【電池マーク】について

点滅	電池残量が少なくなっています。速やかに新しい電池(CR2032)に交換してください。
Lo 表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。新しい電池(CR2032)に交換してください。

お知らせ

◆深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。
◆測定値を本体に記録するタイミングは毎時00分(例:15:00)です。仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録は消去されます。
◆記録をできるだけ残すには、毎時01分(例:15:01)直後に電池交換することをおすすめします。
◆Lo表示になると、測定や記録は行われません。記録をできるだけ多く残すには、が点滅中に毎時00分以降すぐに電池交換をすることをおすすめします。



図の部分に細い棒を入れて持ち上げると、電池が取り出しやすくなります。

※幼児の誤飲防止のため、指では取りだしにくくなっています。
※電池カバーの開閉、電池の入れ方は本書P.10を参照してください。

⚠警告

禁止

◆電池は乳幼児の手の届くところに置かない
→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

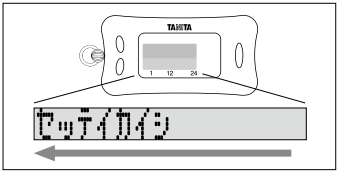
毒性等に関するお問い合わせ先
(財)日本中毒情報センター中毒110番
(大阪)072-727-2499(24時間対応)

※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/-)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

設定をする

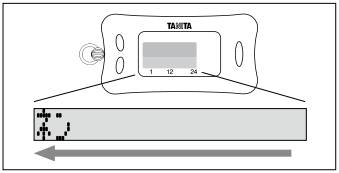
西暦をあわせる

例:2013年にあわせる場合



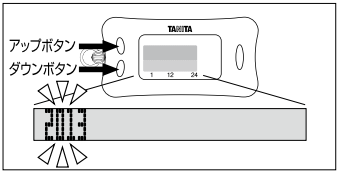
①電池を入れると、液晶画面に『 ｾｯﾃｲｶｲｼ 』とスクロール表示される。

※設定内容を変更する場合は、P.42を参照してください。



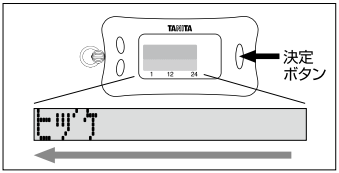
②『 ｾｯﾃｲｶｲｼ 』とスクロール中にいずれかのボタンを押すと、『ﾈﾝ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。



③アップボタン/ダウンボタンを押して、「年」をあわせる。

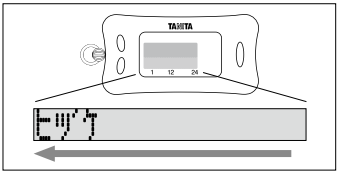
長押しすると早送りします。
(設定範囲:2013年～2050年)



④決定ボタンを押して決定する。液晶に『ﾋﾂﾞｹ』と表示される。

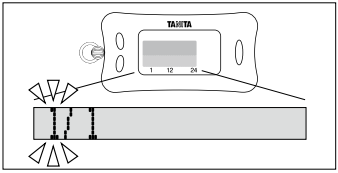
日付を設定する

例:4月20日にあわせる場合

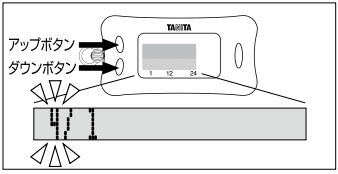


①西暦を設定後、『ﾋﾂﾞｹ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

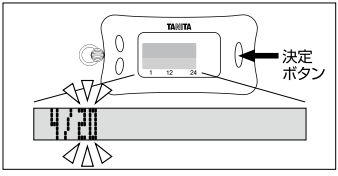


②『ﾋﾂﾞｹ』とスクロール表示が終わると、「月」が点滅する。



③アップボタン/ダウンボタンを押して、「月」をあわせる。

長押しすると早送りします。



④決定ボタンを押して決定する。

⑤続いて「日」が点滅する。上記と同様に設定する。

次ページへつづく

設定をする

西暦を設定後、同様の操作で下記を設定してください。

日付を設定する

時計を設定する

※24時間表示です。
※時計を正確に合わせるには、分が点滅している状態で時報に合わせて決定ボタンを押します。

生年月日を設定する

※設定範囲：1910年～2050年
※誕生日設定後『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の誕生日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。
※6才以下の設定を行うと、6才として計算し、99才以上で設定すると、99才として計算されます。

性別を設定する

身長を設定する

※設定範囲：90.0cm～220.0cm（0.1cm単位）
アップボタンもしくはダウンボタンを1秒長押しすると、0.5cm単位で早送りします。

体重を設定する

※設定範囲：20.0kg～150.0kg（0.1kg単位）
アップボタンもしくはダウンボタンを1秒長押しすると、0.5kg単位で早送りします。

体脂肪率を設定する

※初めてご使用の際に表示された体脂肪率は、身長と体重から推測された値です。体脂肪率が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。
※設定範囲：5.0%～75.0%（0.1%単位）
アップボタンもしくはダウンボタンを1秒以上長押しすると、0.5%単位で早送りします。

お知らせ

タニタ製の体脂肪計・体組成計で測定した値を設定すると、より正確に活動量を測定することができます。

女性ダイエットモードを設定する

この女性ダイエットモードは、月経周期が21～40日の範囲で安定している方向けの機能です。
女性ダイエットモードをONにすると、月経による女性のホルモンバランスを考慮した表示を見ることができます。（本書P.43・44参照）

※女性ダイエットモードを使う場合は、『ON』、使わない場合は『OFF』を選択してください。
『OFF』を選択した場合、P.16へ進んでください。
※男性を選択している場合、女性ダイエットモードの設定はありません。P.16へ進んでください。

月経開始日を設定する

過去、もっとも最近の月経開始日の年月日を入力してください。
※月経開始日設定後『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の月経開始日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。

月経周期を設定する

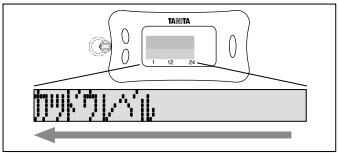
お客様自身の平均的な月経周期を入力してください。
わからない場合は、一般的な28日周期で設定してください。
※設定範囲：21～40日

次ページへつづく

設定をする

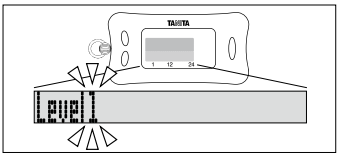
活動レベルを設定する

例:活動レベルを2に合わせる場合



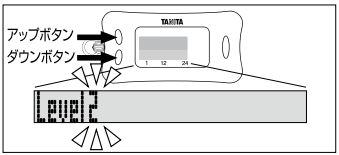
①『ｶﾂﾄﾞｳﾚﾍﾞﾙ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。

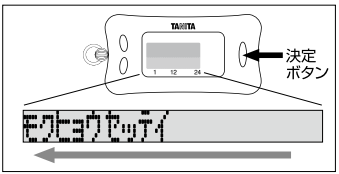


②『ｶﾂﾄﾞｳﾚﾍﾞﾙ』とスクロール表示が終わると、「活動レベル」が点滅する。

※活動レベルについては、P.17を参照してください。



③アップボタン/ダウンボタンを押して、「活動レベル」を合わせる。



④決定ボタンを押して決定する。

液晶に『ﾓｸﾋｮｳｾｯﾃｲ』と表示される。

活動レベルについて

下記の表を参考に、活動レベルを選択してください。

活動レベル		
Level 1	Level 2	Level 3
一般的な生活活動の方	やや生活活動レベルが高い方	かなり生活活動レベルが高い方
・事務など座っての生活が中心の方	・営業など外回りでかなり歩く仕事の方	・農業や漁業、肉体労働に従事している方
・家事など1日2時間程度、歩行1時間未満の方	・立ってでの作業が3時間程度、歩行が2時間くらいの方	・1日のうち、移動や立っての仕事がほとんどの方

お知らせ

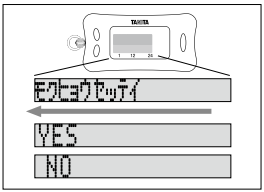
活動レベルは、初期設定では3つのレベルから選択します。本器では、7日間経過するごとに、活動レベルを分析し、使う人に合ったものに自動で調整します（本書P.38参照）。

次ページへつづく

設定をする

減量目標の設定

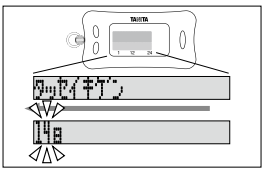
すでに目標設定を行なっている場合は、目標変更を行うことができます。



①活動レベルを設定後、『 ﾓｸﾋｮｳｾｯﾃｲ 』とスクロール表示し、『 YES 』と表示される。

②アップボタン/ダウンボタンを押して、『 YES 』を選択する。

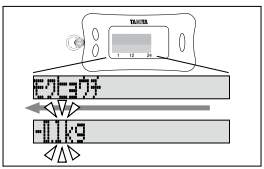
※『 NO 』を選択した場合、減量目標の設定を行いません。
P.19に進みます。



③決定ボタンを押すと、『ﾀｯｾｲｷｹﾞﾝ』とスクロール表示し、『 14日 』が点滅する。

④アップボタン/ダウンボタンを押して、達成期限を調整、決定ボタンで設定する。

※達成期限の範囲は、14日～99日です。



⑤達成期限の設定後、『ﾓｸﾋｮｳﾁ』とスクロール表示する。同様に目標値（減量体重）を調整し、決定ボタンで設定する。

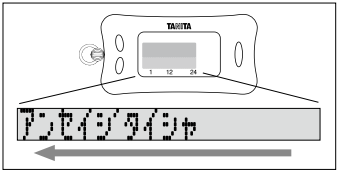
※目標値（減量体重）の範囲は、−0.1kg～−9.9kgです。

⑥目標値の設定後、下記のいずれかが表示されます。

減量目標設定後の表示

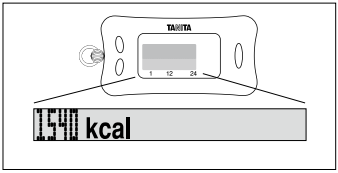
『ｶﾝﾍﾟｷ!』	適切なダイエット目標です。頑張ってください。
『ﾓｸﾋｮｳｷﾋﾝｼﾒｲ!』	そのままでも使用できますが、厳しい目標値です。達成期限を延ばすか、減量体重を減らしてください。
『ﾀﾞｲｴｯﾄｷｹﾝ!』	BMIが18.5未満です。そのままで使用できますが、ダイエットはお勧めしません。
『ﾈﾝﾚｲｲｶｲｺｸ!』	年齢が18才未満です。そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。
『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』	摂取目標がマイナスです。③『達成期限の設定』に戻ります。達成期限を延ばすか、減量体重を減らしてください。

安静時代謝量を確認する

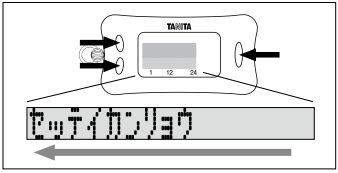


①減量目標を設定後、『ｱﾝｾｲｼﾞﾀｲｼｬ』と表示される。

※スクロール最中にいずれかのボタンを押すと、スクロールを中止して、先に進みます。



②『ｱﾝｾｲｼﾞﾀｲｼｬ』とスクロール表示が終わると、設定した値から計算された「安静時代謝量」が表示する。



③いずれかのボタンを押すと『ｾｯﾃｲｶﾝﾘｮｳ』と表示する。

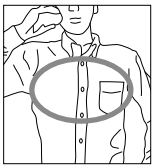
すべての設定が完了しました。

お知らせ

安静時代謝量とは
座って安静にした状態で1日過ごした時の消費カロリーです。設定した内容により計算された値です。生活する上で最低限必要なエネルギーとなりますので、覚えておくと便利です。
年齢・身長・体重・体脂肪率が変化した場合は、再設定することで、新たに計算された安静時代謝量を確認することができます。

正しくご使用いただくために:装着する

お知らせ

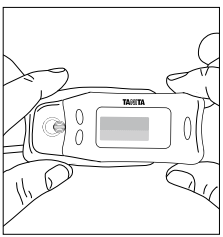


※上半身を中心とした身体活動もしっかりと計測するため、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

例:胸ポケットに入れる。
シリコンケースに入れて、首から下げ、服の内側に入れる。

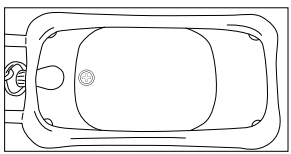
※ズボンの前ポケットは、歩行時の足の動きにより、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

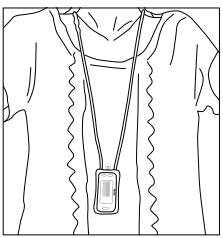
シリコンケースに入れて装着する



①本体をシリコンケースに入れる。

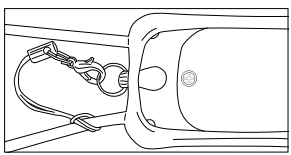
※表示部を見せたくない場合は、本体を裏にして入れることもできます。

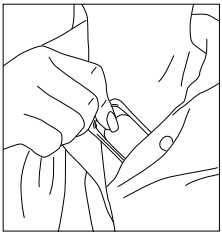




②ストラップ部分を首から下げる。

※シリコンケース用ストラップを本体とストラップ部分に取りつけて使用してください。





③本器を胸ポケットや服の内側に入れる。

※シリコンケースを使う場合、本器が大きく揺れると、身体活動を大きく測定することがあるので注意してください。

※服の内側に入れる場合、直接肌に触れないようにしてください。
金属やシリコンに敏感に反応するアレルギー体質の方は、本器やシリコンケースに触れると肌が荒れたり、赤くなったりする場合がありますので、衣服の上から装着してください。
また、このような症状があらわれた場合には、医師にご相談ください。

正しくご使用いただくために:ご案内

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

◆乗り物に乗った場合

- 車やバス、バイクに乗ったとき
- 自転車に乗ったとき

◆上下移動を伴う運動

- 階段の上り下り
- 急斜面の上り下り

◆歩行以外のスポーツ

- ジョギングやジャンプなどの瞬間的な動き、スポーツの時
（活動量は参考値として測定可能）

◆本器が不規則に動くとき

- ポケットのなかで不規則にはねる動き
- 首からぶら下がった状態で、不規則に動くとき
- 装着箇所が不規則に動くとき

◆重い荷物などを持った場合

- 身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合

◆設定操作中

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

◆不規則な歩行をしている場合

- すり足のような歩き方（雪道など）
- サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

◆歩行以外のスポーツ

- ジョギングやジャンプなどの瞬間的な動き、スポーツの時

測定結果を見る

◆装着して測定してみましょう。

本器は、身に着けるだけで１日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動における活動エネルギー量も測定することができます。

お知らせ

◆本器では誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。

⇒7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの歩数の測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと、歩数の測定値は加算されません。

※歩数以外は常に測定しています。

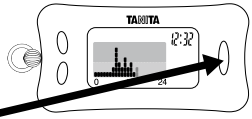
※7秒以内の歩きについては、生活活動として、総消費エネルギー量に反映されています。

※本器を身に着けずに置いておくなど、本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量は増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れています。

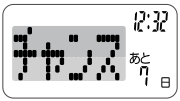
※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

測定結果を見る:表示画面について

表示ボタンを押すごとに、
表示項目が切り替わります。



表示ボタン
表示ボタンを押すごとに、表示項目が切り替わります。

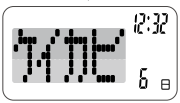


女性ダイエットモード
⇒P.25へ

表示ボタン

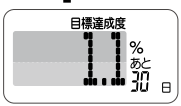
歩数
⇒P.33へ

表示ボタン



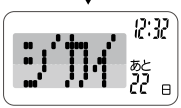
月経経過日
⇒P.26へ

表示ボタン



期間の達成度
⇒P.32へ

表示ボタン

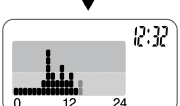


次回月経日の案内
⇒P.27へ

表示ボタン

今日の達成度
⇒P.31へ

表示ボタン



カロリズムグラフ
⇒P.28へ

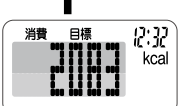
表示ボタン

摂取目標
⇒P.30へ

表示ボタン

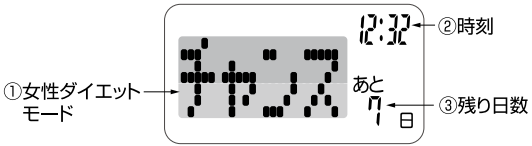
総消費エネルギー量
⇒P.29へ

表示ボタン



消費目標
⇒P.30へ

女性ダイエットモード・時刻



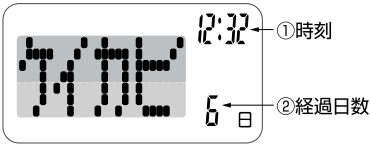
① 女性ダイエットモード
女性ダイエットモードの時期を表します（本書P.43～P.44参照）。

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

③ 残り日数
女性ダイエットモードの時期があと何日か表します（本書P.43～P.44参照）。
※過去メモリでは、残り日数は表示されません。

測定結果を見る:表示画面について

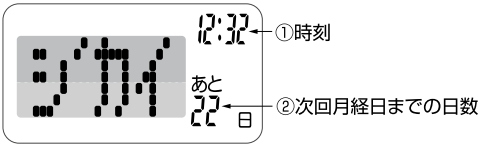
月経経過日・時刻



① 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

② 経過日数
月経開始日から日数を表示します。

次回月経日の案内・時刻

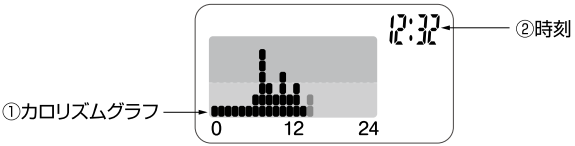


① 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

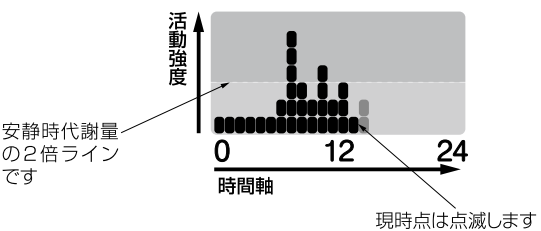
② 次回月経日までの日数
次回の月経開始日までの残り日数を表示します。

測定結果を見る:表示画面について

カロリズムグラフ・時刻

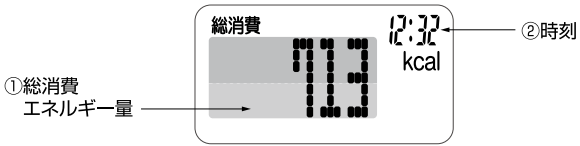


① **カロリズムグラフ**
今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。毎時、1時間ごとに7つの目盛りで活動量を表します。各目盛りは、1時間あたりの安静時代謝量を基準として、その何倍の活動量があったかを表します。
7目盛り目…3.5倍以上～
6目盛り目…3.0倍以上～3.5倍未満
5目盛り目…2.5倍以上～3.0倍未満
4目盛り目…2.0倍以上～2.5倍未満
3目盛り目…1.5倍以上～2.0倍未満
2目盛り目…1.1倍以上～1.5倍未満
1目盛り目…1.1倍未満　（ほぼ安静にしていた状態）



② **時刻**
現時点の時刻です。(24時間表示)

総消費エネルギー量・時刻

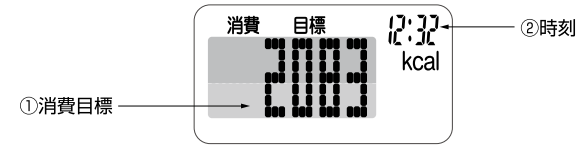


① 総消費エネルギー量
今日の午前0時から現時点までの消費カロリーの累計です。(1日最大99999kcalまで表示します。超えると表示は動かなくなります。)

② 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

測定結果を見る:表示画面について

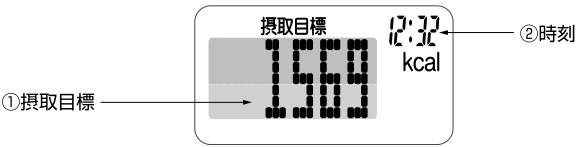
消費目標・時刻



① 消費目標
減量目標を達成するために必要な1日の総消費エネルギー量を表します。
※消費目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。本書P.38参照。

② 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

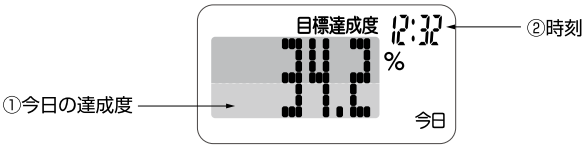
摂取目標・時刻



① 摂取目標
減量目標を達成するために必要な摂取エネルギー量の目安を表します。
※摂取目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。本書P.38参照。
※減量目標を設定してない場合、消費目標と摂取目標の値は同じになります。
※本器で摂取カロリーを計算することはできません。

② 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

今日の達成度・時刻

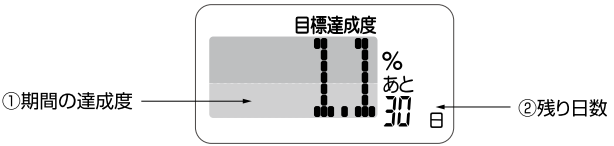


① 今日の達成度
総消費エネルギー量が、消費目標に対して、どのくらい達成しているのかを表します。
※総消費エネルギー量には、安静時代謝量（本書P.19参照）が、含まれます。よって、安静な状態でも、達成度は少しずつ増えます。

② 時刻
現時点の時刻です。（24時間表示）

測定結果を見る:表示画面について

期間の達成度・残り日数

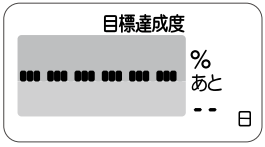


① 期間の達成度
減量目標に対して、総消費エネルギー量の合計がどのくらい達成しているのかを表します。
※期間の達成度は、総消費エネルギー量に対する達成度です。体重の減量そのものに対する達成度ではありません。
※自動調整機能により、期間の達成度が7日間使うごとに変化することがあります。本書P.38参照。

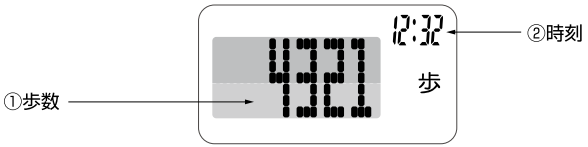
② 残り日数
達成期限の残り日数です。

お知らせ

減量目標の達成期間が終わる、もしくは、減量目標を設定してない場合、右図のような表示になります。
減量目標を新たに設定する場合は、本書P.40・P.41を参照してください。



歩数・時刻



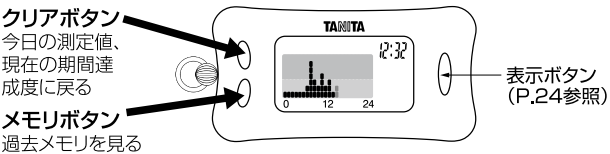
① 歩数
歩いた歩数を表示します。(1日最大999999歩まで表示します。超えると表示が動かなくなります。)

② 時刻
現時点の時刻です。(24時間表示)

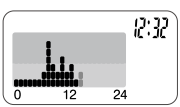
測定結果を見る:過去メモリを見る

本器は、0時00分になると、自動的に今日の測定値を過去メモリに記録します。
また、現在の期間達成度は、減量期間終了後、自動的に過去メモリに記録されます。

メモリ画面のスイッチ操作

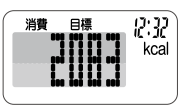


今日の測定値



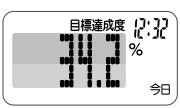
カロリズムグラフ

総消費エネルギー量



消費目標

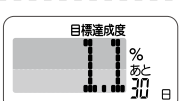
摂取目標



今日の達成度

歩数

現在の期間達成度

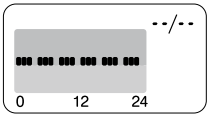


期間の達成度

お知らせ

「過去データ」が14日分ないときは、右図のような表示になります。メモリボタン/クリアボタンを押すと、今日の値に戻ります。

例:カロリズムグラフの場合



メモリボタン

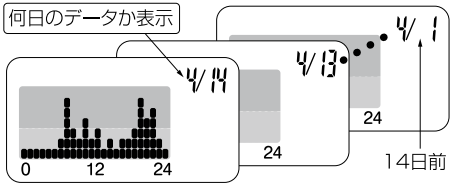
14日間メモリ

クリアボタン

今日の測定値に戻る

14日間メモリ

メモリボタンを押すごとに、14日前までの過去メモリが見られます。



表示ボタンを押すごとに、カロリズムグラフ⇒総消費エネルギー量⇒消費目標⇒摂取目標⇒今日の達成度⇒歩数⇒カロリズムグラフ…と表示が切り替わります。

メモリボタン

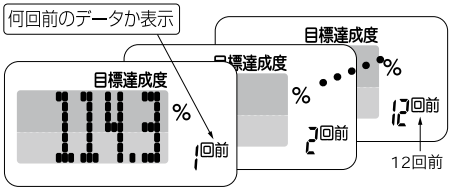
12回分メモリ

クリアボタン

現在の期間達成度に戻る

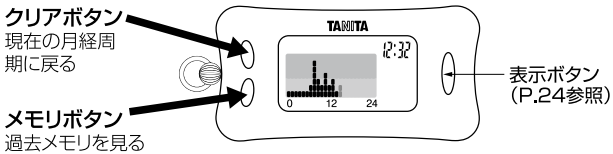
期間達成度のメモリ

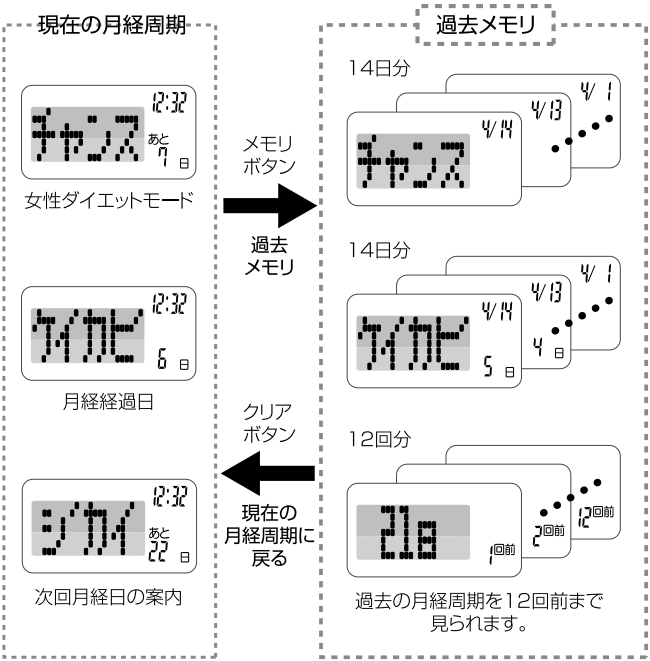
メモリボタンを押すごとに、12回分までの過去メモリが見られます。



測定結果を見る:過去メモリを見る

メモリ画面のスイッチ操作



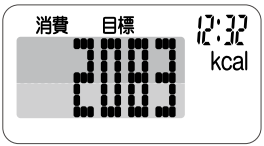


ダイエットサポート機能を使う

ダイエットサポートの使い方

減量目標（本書P.18参照）を設定すると、「消費目標」と「摂取目標」が設定されます。

◆「消費目標」



減量目標を達成するために必要な1日の総消費エネルギー量を表します。

この数値を目標に身体活動を増やしましょう。

※消費目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。P.38参照。

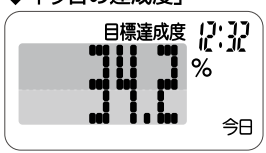
◆「摂取目標」

減量目標を達成するために必要な摂取エネルギー量の目安を表します。

この数値を目安に、摂取エネルギー量を管理しましょう。

※摂取目標は、7日間ごとにあなたの活動レベルに合った値に自動で修正されます。P.38参照。

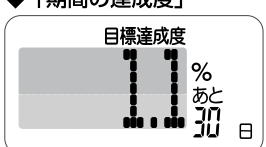
◆「今日の達成度」



総消費エネルギー量が、消費目標に対して、どのくらい達成しているのかを表します。

※総消費エネルギー量には、安静時代謝量（P.19参照）が、含まれます。よって、安静な状態でも、達成度は少しずつ増えます。

◆「期間の達成度」



減量目標に対して、総消費エネルギー量の合計がどのくらい達成しているのかを表します。

※期間の達成度は、総消費エネルギー量に対する達成度です。体重の減量そのものに対する達成度ではありません。

※自動調整機能により、期間の達成度が7日間使うごとに変化することがあります。P.38参照。

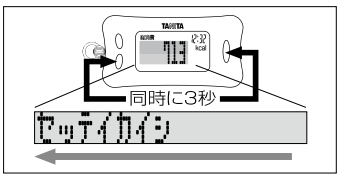
ダイエットサポート機能を使う

消費目標と摂取目標の自動調整について

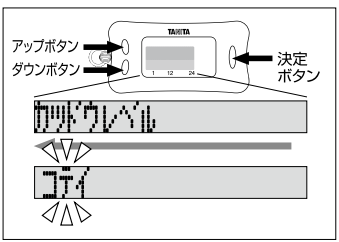
◆本器は、身体活動の動きを読み取って、消費カロリーを導き出しています。よって、その情報を蓄積することにより、使用者に合った「消費目標」と「摂取目標」を自動で計算することができます。
本器は、生活スタイルの変化などにも対応できるよう、7日間ごとに「消費目標」と「摂取目標」を計算しデータに反映させます。

消費目標と摂取目標の自動調整を止める

消費目標と摂取目標の自動調整を止めたい場合、下記のように設定してください。



①今日の値の表示中に、図のように、決定ボタンとダウンボタンを同時に3秒以上押す。
液晶画面に『ｾｯﾃｲｶｲｼ』とスクロール表示される。
（本書P.12～15参照）



②各項目の設定を進め、『ｶﾂﾄﾞｳﾚﾍﾞﾙ』と表示される。

③アップボタン/ダウンボタンで『ｺﾃｲ』を選択し、決定ボタンで設定する。

消費目標と摂取目標の自動調整が止まりました。

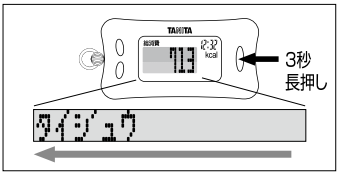
※初めて使用するときは、個人のデータがないため、『ｺﾃｲ』を選択することはできません。

※再び自動調整に戻したい場合は、上記③で『ｺﾃｲ』以外の活動レベルを選択してください。活動レベルについては、P.17を参照してください。

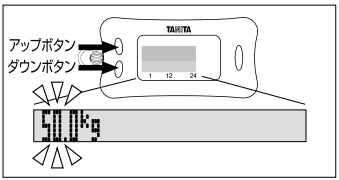
MEMO

体重、体脂肪率、減量目標の再設定・確認

体重、体脂肪率の確認・設定

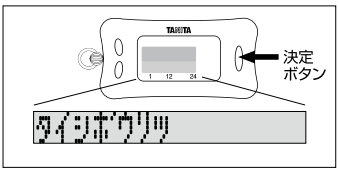


①「今日の測定値」表示中に表示ボタンを3秒以上長押しする。
画面に『ﾀｲｼﾞｭｳ』と表示される。



②『ﾀｲｼﾞｭｳ』とスクロール表示が終わると、「体重」が点滅する。

③アップボタン/ダウンボタンを押して、「体重」を合わせる。



④決定ボタンを押して、体重を設定すると液晶に『ﾀｲｼﾎﾞｳﾘﾂ』とスクロール表示する。

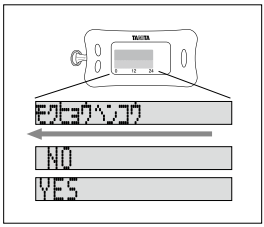
⑤同様に体脂肪率を設定する。

※ここで体重、体脂肪率を変更することで個人データの体重、体脂肪率も変更されます。

お知らせ

タニタ製の体脂肪計・体組成計で測定した値を設定すると、より正確に活動量を測定することができます。

減量目標の設定



①体脂肪率の設定後、『モクヒョウヘンコウ』とスクロール表示し、『NO』と表示される。

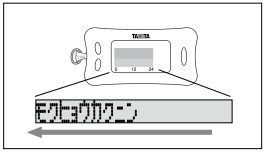
②アップボタン/ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。

※注意:『YES』を選択すると現在進行中のダイエットサポートデータが消え新たな設定で再スタートとなります。現在進行中のダイエットサポートを続けたい場合は、『NO』を選択してください。

③P.18の③以降を参照して減量目標を設定する。

※減量目標の再設定後は、本書P.19がありません。

減量目標の確認

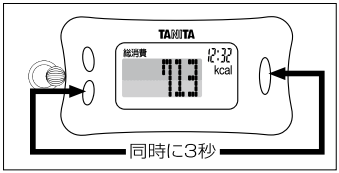


①『モクヒョウヘンコウ』で『NO』を選択後、『モクヒョウカクニン』とスクロール表示される。

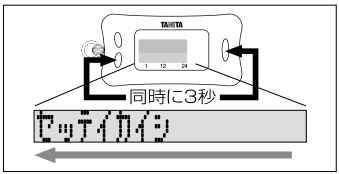
②いずれかのボタンを押すと、現在設定中の減量目標が表示されます。

設定内容を変更する

設定中に約5分間ボタン操作がないと、設定前の表示画面に戻ります。



①今日の値の表示中に、図のように、決定ボタンとダウンボタンを同時に3秒以上押す。



②液晶画面に『 ｾｯﾃｲｶｲｼ 』とスクロール表示される。

③本書P.12を参照して、各項目の設定内容を変更する。

女性ダイエットモードを使う

女性にはホルモンのバランスによって、エクササイズやダイエットに適した時期とそうでない時期があります。下のグラフは、月経周期とホルモンバランスの変動を示したものです。月経期の後半から排卵前期までは、エストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌量が増し、体力、気力ともに充実し、活動的になれるため、エクササイズの効果が出やすい時期です。この時期を「ダイエットチャンス期」としています。逆に、排卵を境にプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌量が増すと、心身ともに不安定になる傾向が見られます。この時期は無理せず過ごしていただきたいことから「リラックス期」としています。

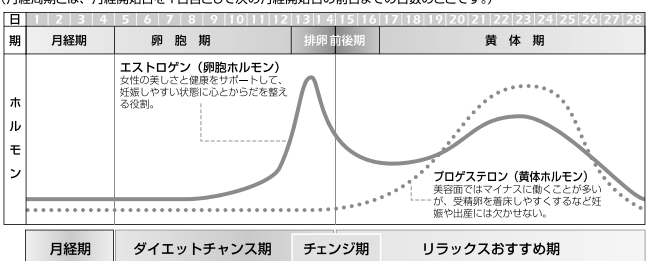
お知らせ

- 性別で男性を選択している場合、または、設定モードで女性ダイエットモードを「OFF」にしている場合は、女性ダイエットモードは使用できません。（本書P.15参照）
- 月経周期が21～40日の範囲に入らない方はホルモンの分泌バランスが通常と異なる可能性が高いため、本器の「女性ダイエットモード」は適用できません。

お知らせ

- 減量目標の設定で、月経周期の日数よりも短い達成期限を選択した場合、女性ダイエットモードの計算は有効になりません。

月経周期が28日間の場合の身体リズム
（月経周期とは、月経開始日を1日目として次の月経開始日の前日までの日数のことです。）

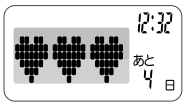


女性ダイエットモードを使う

※減量目標の設定で、月経周期の日数よりも短い達成期限を選択した場合、女性ダイエットモードの計算は有効になりません。

女性ダイエットモードの見方

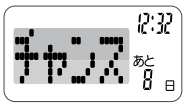
月経期



いつもより早めに休んで、ゆっくりとしましょう。からだもひやさないようにしましょう。

ダイエット目標はありません。
摂取目標と消費目標が同じ値になります。

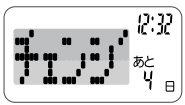
ダイエットチャンス期



ダイエットお勧めの時期。エクササイズはこの時期にがんばりましょう。

ダイエット目標は高めになります。

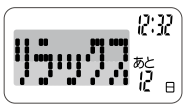
チェンジ期



**ホルモンバランスが変化する時期。
自分の体調や気持ちと相談してダイエットしましょう。**

ダイエット目標は高めになります。

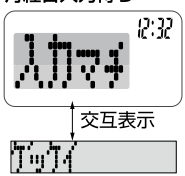
リラックス期



**自分にとって気持ちいいこと、好きなことをして、なるべく休養を取るように心掛けましょう。
無理なダイエットは禁物。**

ダイエット目標は、前半6日間がやや低め、後半の6日間は、さらに低めに設定されます。

月経日入力待ち



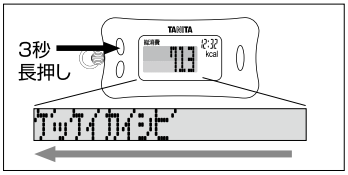
**過去の月経周期から計算すると月経が来るころです。
月経が来たら、月経日を入力してください。P.45参照。**

月経入力を待っている状態です。
ダイエット目標はリラックス期の後半の値が表示されます。

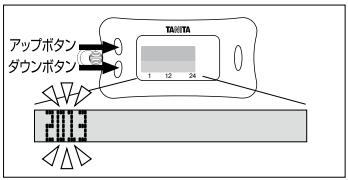
月経開始日の再入力

月経が来た場合、本器に月経が来たことを入力する必要があります。
下記の手順にしたがって、月経開始日の入力をお願いいたします。

月経開始日の再入力

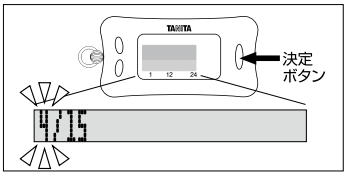


①「今日の測定値」表示中にクリアボタンを3秒以上長押しする。
画面に『ｹﾞｯｹｲｶｲｼﾋﾞ』と表示される。



②『ｹﾞｯｹｲｶｲｼﾋﾞ』とスクロール表示が終わると、「月経開始日の年」が点滅する。

③アップボタン/ダウンボタンを押して、「月経開始日の年」を合わせる。



④決定ボタンを押すと、「月経開始日の月・日」が点滅する。
上記と同様に設定する。

※ここで月経開始日を変更することで個人データの月経開始日も変更されます。

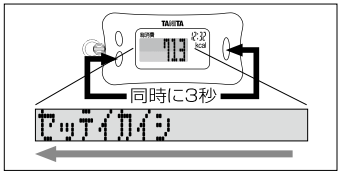
システムリセットする

次のような場合、システムリセットを行ってください。

◆設定した内容、メモリされているすべての測定値を「0」にしたい場合

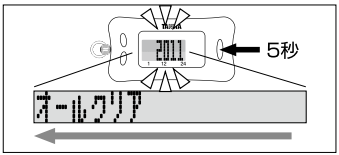
お知らせ

システムリセットした場合、設定した内容、メモリされているすべての値は元には戻りません。

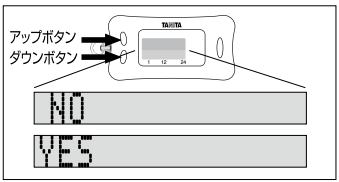


①今日の値の表示中に図のように、決定ボタンとダウンボタンを同時に3秒以上押す。

画面に『ｾｯﾃｲｶｲｼ』と表示され、設定画面になる。

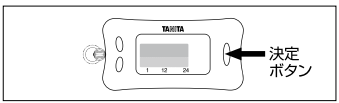


②西暦点滅中に決定ボタンを5秒以上押すと、『ｵｰﾙｸﾘｱ』とスクロール表示する。



③『ｵｰﾙｸﾘｱ』と表示後、『NO』と表示される。

④アップボタン/ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。



⑤決定ボタンを押すと、システムリセットされる。

※システムリセット後は設定画面になります。本書P.12以降を参照して、再度設定をしてご使用ください。

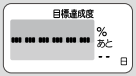
※システムリセットしたくない場合は、「 NO 」を選択して、決定ボタンを押します。設定画面に戻りますので、本書P.12以降を参照して、再度設定してください。

故障かなと思ったら

マークが点滅した	電池が消耗しています。速やかに新しい電池(CR2032)と交換してください。本書P.11,10参照
Lo表示がでた	電池の残量がなくなりました。計測できません。新しい電池(CR2032)と交換してください。本書P.11,10参照
電池を入れたのに何も表示しない	電池の向きはあっていますか? 電池の⊕⊖の向きをお確かめください。　本書P.10参照
	電池が消耗しています。速やかに新しい電池(CR2032)と交換してください。　本書P.10参照
測定された値が少ない／多い	「正しくご使用いただくために」をご確認ください。 本書P.20～22参照
	設定された内容があっていますか? 設定内容をお確かめください。 本書P.42,12～19参照
	電池交換のタイミングにより記録に影響がでることがあります。本書P.11参照
Err01 Err02 マークが表示	電池を入れ直してください。 本書P.10参照 その後過去メモリーにも不具合がある場合はシステムリセットを行って下さい。本書P.46参照
消費目標の値が変わる 摂取目標の値が変わる	7日間ごとに身体活動にあった消費目標、摂取目標に自動で調整します。　本書P.38参照

故障かなと思ったら

『ﾓｸﾋｮｳﾁｷﾋﾞｼﾝｲ!』と表示された	ダイエットの目標値が安静時代謝を下回りました。そのままの値でも使用できますが、達成期限を延ばすか、減量体重を少なくすることをお勧めします。 本書P.18参照
『ﾀﾞｲｴｯﾄﾁｹﾝ!』と表示された	BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が18.5未満の場合に表示します。 そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。 本書P.18参照
『ﾈﾝﾚｲｶﾞｲｺｳ!』と表示された	18才未満の場合、表示します。 そのままでも使用できますが、ダイエットはお勧めしません。 本書P.18参照
『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された	誕生日設定後『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の誕生日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。 本書P.14参照 ダイエットサポート機能の目標値設定後、『ｾｯﾃｲ ｴﾗｰ』と表示された場合、摂取目標がマイナスの値になりました。達成期限を延ばすか、減量体重を少なめに設定し直してください。 本書P.18参照

『ｹﾞｯｹｲ』、『ﾆｭｳﾘｮｸﾏﾁ』と表示された	女性ダイエットモードで月経開始日を入力待ちをしている状態です。 月経が来ましたら、月経開始日の入力をしてください。 本書P.45参照
 と表示された	減量目標の達成期限が終わる、もしくは減量目標を設定していない場合に左のような表示になります。 減量目標を新たに設定する場合は、P.40、41「体重、体脂肪率、減量目標の再設定」を参照してください。 本書P.32参照 ダイエットサポート中であっても、体重や体脂肪の減少または、身体活動レベルの低下で、摂取目標がマイナスになった場合、ダイエットサポート機能を中止します。 減量目標を見直してください。 本書P.40,41参照
と表示された	月経開始日の入力待ちの状態が、30日を超えると表示されます。(このとき女性ダイエットモードによる自動調整機能は一時的に止まります) 月経開始日の入力をしてください。 本書P.45参照

仕様

検出方法			3軸加速度センサー
表示方法			LCD表示
設定内容	日付		年・月・日
	時計		00:00～23:59(24時間表示)
	年齢		6～99才　(生年月日にて入力)
	性別		女・男
	身長		90.0cm～220.0cm　(0.1cm単位)
	体重		20.0kg～150.0kg　(0.1kg単位)
	体脂肪率		5.0%～75.0%(0.1%単位)
	月経開始日		年・月・日
	月経周期		21日～40日
	活動レベル		1レベル～3レベル
	ダイエット設定	日数	14日～99日
		目標値	-0.1kg～-9.9kg
表示内容	安静時代謝量		個人設定終了後に表示
	カロリズムグラフ		最大:7目盛　最小:1目盛 1時間ごとの活動量を表示
	総消費エネルギー量		最大:99999kcal　最小:1kcal
	消費目標		最大:99999kcal　最小:1kcal
	摂取目標		最大:99999kcal　最小:1kcal
	今日の達成度		最大:9999.9%　最小:0.1%
	目標の達成度		最大:9999.9%　最小:0.1%
	歩数		最大:999999歩　最小:1歩
	女性ダイエットモード		チャンス期・リラックス期に合わせて消費目標を自動で変動。 対象:18才～閉経まで、月経周期が21～40日で安定している方。
	月経日からの経過日数		最大:99日　最小:1日
	次回月経日までの残り日数		最大:40日　最小:1日
	過去メモリ	カロリズムグラフ、総消費エネルギー量、消費目標、摂取目標、今日の達成度、歩数	14日分
		目標の達成度	12回分
		女性ダイエットモード、月経日からの経過日数	14日分
		過去の月経周期の記録	12回分

歩数精度	±5%(弊社振動試験器による)
時計精度	平均月差±30秒以内(常温)
電源	DC3.0V (CR2032×1個)
電池寿命	約6ヶ月(1日約16時間作動した場合)
使用温度範囲	0℃～+40℃
本体寸法	D13×W66.5×H32mm
本体質量	約22g(電池含む)
主な材質	本体:ABS
付属品	ドライバー、シリコンケース、シリコンケース用ストラップ、 摂取カロリー表、お試し用電池CR2032×1個
生産国	中国

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2、修理を依頼されるとき
●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。
●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎03(3558)8111(代表)
大阪営業所 〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15 ☎06(6784)2811(代表)
名古屋営業所 〒465-0072 名古屋市名東区牧の原2-707 ☎052(704)2201(代表)
福岡営業所 〒812-0882 福岡市博多区麦野4-2-6 ☎092(575)5761(代表)
北日本営業所 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1 ☎0187(66)2144(代表)

ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
受付時間/9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客さまサービス相談室にご連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3. ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客さまサービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   イ. 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   ロ. お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   ニ. 保証書の提示がない場合
   ホ. 保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　　名	活動量計　AM－132
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日
販売店	ご住所・店名 電話　　（　　）　　㊞
お客様	ご住所 お名前　　様 電話　　（　　）

©2013 TANITA Corporation.